

Tabla de vitaminas hidrosolubles, funciones fisiológicas y principales fuentes alimentarias

Vitaminas hidrosolubles	Funciones fisiológicas	Principales fuentes alimentarias
• B ₁ o tiamina	- Participa en el metabolismo de los hidratos de carbono. - Tiene un importante papel en los procesos de neurotransmisión.	Cereales, guisantes y habas, vegetales verdes, frutas, lácteos (excepto la mantequilla).
• B ₂ o riboflavina	- Posibilita el aporte energético necesario para los procesos biológicos.	Hígado, leche y queso, huevos, vegetales verdes, cereales enteros.
• B ₃ o niacina	Es esencial en los procesos de óxido-reducción.	
• B ₅ o ácido pantoténico	Participa activamente en la desintoxicación de compuestos extraños o nocivos, en el metabolismo de las grasas y proteínas y en la síntesis de acetilcolina.	Hígado y riñones de buey (especialmente crudos), cáscara de cereales, huevo crudo, coliflor, verduras verdes, leche, levadura de cerveza y jalea real.
• B ₆ o piridoxal	Participa en el metabolismo de los aminoácidos.	Carnes rojas, lácteos, pan y cereales, nueces, leguminosas, fruta y levaduras secas.
• B ₁₂ o cobalamina	- Es indispensable para numerosas reacciones enzimáticas. - Convierte la homocisteína en metionina.	Carnes, pescado, huevos y, en menor cantidad, lácteos.
• Ácido fólico	- Participa en la transmisión de información genética. - Interviene en el metabolismo de los aminoácidos. - Previene la anemia megaloblástica. - Previene malformaciones en el tubo neural del feto.	Hígado, verduras verde oscuro, fruta, cereales y pan, cacahuets y avellanas, cerveza.
• Biotina	Representa un factor de crecimiento presente en todas las células vivas.	Levadura, hígado, riñones, yema de huevo, leche.
• Vitamina C o ácido ascórbico	- Es indispensable para mantener la estructura de la sustancia intercelular del tejido conectivo. - Evita la formación de nitrosaminas, componente perjudicial para la salud.	Frutas (fresas, grosellas, limón y naranjas), verduras y hortalizas (pimiento, col, perejil, nabo, rábano y brécol), hígado y riñones, leche y carne.

Fuente: Mataix Verdú J, Mañas Almendros M. Tabla de composición de alimentos españoles. 3ª ed. Granada: Editorial Universidad de Granada, Campus Universitario de Cartuja; 1998.